菜根譚

菜根譚題詞

逐客孤蹤屏居蓬舍樂與方以內人遊不樂與方以外人遊也安與千古聖賢置辯於五經同異之間不安與二三小子浪跡于雲山變幻之麓也日與漁父田夫朗吟暢咏於五湖之濱綠野之坳不日與競刀錐榮升斗之徒交臂抒情於

冷熱之場腥羶之窟也間有習濂洛之
說者牀之習竺乾之業者闢之爲譚天
雕龍之辯者遠之此足臥畢予坐中彼
彌矣適有友人洪自誠者持菜根譚示
予且丐予序予始訑又肰眎之目既而
徹八与陳編屏腦中櫟處手讀之則覺
其譚性命直入玄微道人情曲盡岩險

俯仰天地見胞次之夷猶塵芥功名知
識趣之高遠筆底陶鑄無非緑樹青山
口吻化工盡是鳶飛魚躍此其自得何
如固未殿深信所據所擒詞悉砭世醒
人之喫緊非入耳出口之浮華也譚以
菜根名固自清苦歷練中來亦自栽培
灌溉裡得其顛頓風波備嘗險阻可想

矣洪子曰天勞我以形吾逸吾心以補之天阨我以遇吾亨吾道以通之吾所自警自勖者又可思矣用是以數語弁之簡公諸人〻知菜根中有真味之

三峰主人于孔兼題

菜根譚前集

還初道人洪自誠著
覺迷居士汪乾初校

棲守道德者寂寞一時依阿權勢者凄凉萬古達人觀物外之物思身後之身寧受一時之寂寞毋取萬古之凄凉

涉世淺點染亦淺歷事深機械亦深故君子與其練達不若朴魯與其曲謹不若踈狂

君子之心事天青日白不可使人不知君子之

才華玉韞珠藏不可使人易知

勢利紛華不近者為潔近之而不染者為尤潔

智械機巧不知者為高知之而不用者為尤

高

耳中常聞逆耳之言心中常有拂心之事纔是

進德修行的砥石若言言悅耳事事快心便

把此生埋在鴆毒中矣

疾風怒雨禽鳥戚〻霽日光風草木欣〻可見天地不可一日無和氣人心不可一日無喜神

醲肥辛甘非真味真味只是淡神奇卓異非至人至人只是常

天地寂然不動而氣機無息少停日月晝夜奔馳而貞明萬古不易故君子閒時要有喫緊的心思忙處要有悠閒的趣味

夜深人靜獨坐觀心始覺妄窮而真獨露每於此中得機趣既覺真現而妄難逃又於此中得大慚忸

恩裡由来生害故快意時須早回頭敗後或反成功故拂心處莫便放手

藜口莧腸者多氷清玉潔衮衣玉食者甘婢膝奴顔蓋志以澹泊明而節從肥甘喪也

面前的田地要放得寬使人無不平之嘆身後

的惠澤要流得長使人有不匱之思

徑路窄處留一步與人行滋味濃的減三分讓人嗜此是涉世一極安樂法

作人無甚高遠事業擺脫得俗情便入名流為學無甚增益功夫減除得物累便超聖境

交友須帶三分俠氣作人要存一點素心

寵利毋居人前德業毋落人後受享毋踰分外修為毋減分中

處世讓一步為高退步即進步的張本待人寬。一分是福利人實利己的根基

蓋世功勞當不得一個矜字彌天罪過當不得一個悔字

完名美節不宜獨任分些與人可以遠害全身辱行污名不宜全推引些歸己可以韜光養德

留個有餘不盡的意思便造物不能忌我

鬼神不能損我若擧必求滿功必求盈者不生內變必召外憂

家庭有個真佛日用有種真道人能誠心和氣愉色婉言使父母兄弟間形骸兩釋意氣交流勝於調息觀心萬倍矣

好動者雲電風燈嗜寂者死灰槁木須定雲止水中有鳶飛魚躍氣象纔是有道的心體

攻人之惡毋太嚴要思其堪受教人以善毋過

高當使其可從

糞虫至穢變為蟬而飲露於秋風腐草無光化為螢而耀采於夏月固知潔常自污出明每從晦生也

矜高倨傲無非客氣降伏得客氣下而後正氣伸情欲意識盡屬妄心消殺得妄心盡而後真心現

飽後思味則濃淡之境都消色後思婬則男女

之見盡絕故人常以事後之悔悟破臨事之
癡迷則性定而動無不正

居軒冕之中不可無山林的氣味處林泉之下
須要懷廟廊的經綸

處世不必邀功無過便是功與人不求感德無
怨便是德

憂勤是美德太苦則無以適性怡情澹泊是高
風太枯則無以濟人利物

事窮勢蹙之人當原其初心功成行滿之士要觀其末路

富貴家宜寬厚而反忌刻是富貴而貧賤其行矣如何能享聰明人宜斂藏而反炫耀是聰明而愚懵其病矣如何不敗

居卑而後知登高之為危處晦而後知向明之太露守靜而後知好動之過勞養默而後知多言之為躁

放得功名富貴之心下便可脫凡放得道德

義之心下總可入聖

利欲未盡害心意見乃害心之蟊賊聲色未必

障道聰明乃障道之藩屏

人情反復世路崎嶇行不去處須知退一步之

法行得去處務加讓三分之功

待小人不難於嚴而難於不惡待君子不難於

恭而難於有禮

寧守渾噩而黜聰明留些正氣還天地寧謝紛華而甘澹泊遺個清名在乾坤

降魔者先降自心心伏則群魔退聽馭橫者先馭此氣氣々平則外橫不侵

教弟子如養閨女最要嚴出入謹交遊若一接近匪人是清淨田中下一不淨種子便終身難植嘉禾矣

欲路上事毋樂其便而姑為染指一染指便深

入萬仞理路上事毋憚其難而稍為退步一退步便遠隔千山

念頭濃者自待厚待人亦厚處處皆濃念頭淡者自待薄待人亦薄事事皆淡故君子居常嗜好不可太濃艷亦不宜太枯寂

彼富我仁彼爵我義君子固不為君相所牢籠人定勝天志一動氣君子亦不受造物之陶鑄

風恬浪靜中見人生之真境味淡聲希處識心
體之本然

立身不高一步立如塵裡振衣泥中濯足如何
超達處世不退一步處如飛蛾投燭羝羊觸
藩如何安樂

學者要收拾精神併歸一路如修德而留意於
事功名譽必無實詣讀書而寄興於吟咏風
雅定不深心

人人有個大慈悲維摩屠劊無二心也處〻有種真趣味金屋茅簷非兩地也只是欲蔽情封當面錯過便咫尺千里矣

進德修道要個木石的念頭若一有欣羨便趨欲境濟世經邦要段雲水的趣味若一有貪着便墮危機

吉人無論作用安祥即夢寐神魂無非和氣凶人無論行事狠戾即聲音咲語渾是殺機

肝受病則目不能視腎受病則耳不能聽病受
於人所不見必發於人所共見故君子欲無
得罪於昭昭先無得罪於冥冥
福莫福於少事禍莫禍於多心唯苦事者方知
少事之爲福唯平心者始知多心之爲禍
處治世宜方處亂世宜圓處叔季之世當方圓
並用待善人宜寬待惡人宜嚴待庸衆之人
當寬嚴護存

我有功於人不可念而過則不可不念人有恩
於我不可忘而怨則不可不忘

施恩者內不見己外不見人即斗粟可當萬鍾
之惠利物者計己之施責人之報雖百鎰難
成一文之功

人之際遇有齊有不齊而能使己獨齊乎己之
情理有順有不順而能使人皆順乎以此相
觀對治亦是一方便法門

心地乾淨方可讀書學古不然見一善行竊以濟私聞一善言假以覆短是又藉寇兵而齎盜粮矣

奢者富而不足何如儉者貧而有餘能者勞而府怨何如拙者逸而全真

讀書不見聖賢為鉛槧傭居官不愛子民為衣冠盜講學不尚躬行為口頭禪立業不思種德為眼前花

人心有一部真文章都被殘編斷簡封錮了有一部真鼓吹都被妖歌艷舞湮没了學者須掃除外物直覔本来纔有個真受用

苦心中常得悅心之趣得意時便生失意之悲

富貴名譽自道德来者如山林中花自是舒徐繁衍自功業来者如盆檻中花便有遷徙廢興若以權力得者如瓶鉢中花其根不植其萎可立而待矣

春至時和花尚鋪一段好色鳥且囀幾句好音

士君子幸列頭角復遇溫飽不思立好言行
好事雖是在世百年恰似未生一日

學者有段兢業的心思又要有段瀟洒的趣味。
若一味斂束清苦是有秋殺無春生何以發
育萬物

真廉無廉名立名者正所以為貪大巧無巧術
用術者乃所以為拙

欹器以滿覆，撲滿以空全，故君子寧居無不居有，寧處缺不處完。

名根未拔者，縱輕千乘甘一瓢，總墮塵情；客氣未融者，雖澤四海利萬世，終為剩技。

心體光明，暗室中有青天；念頭暗昧，白日下生厲鬼。

人知名位為樂，不知無名無位之樂為最真；人知饑寒為憂，不知不饑不寒之憂為更甚。

為惡而畏人知惡中猶有善路為善而急人知善處即是惡根

天之機緘不測抑而伸伸而抑皆是播弄英雄顛倒豪傑處君子只是逆來順受居安思危天亦無所用其伎倆矣

燥性者火熾遇物則焚寡恩者氷清逢物必殺凝滯固執者如死水腐木生機已絕俱難建功業而延福祉

福不可徼養喜神以為召福之本而已禍不可避去殺機以為遠禍之方而已

十語九中未必稱奇一語不中則愆尤駢集十謀九成未必歸功一謀不成則訾議叢興君子所以寧默毋躁寧拙毋巧

天地之氣暖則生寒則殺故性氣清冷者受享亦涼薄唯和氣熱心之人其福亦厚其澤亦長

天理路上甚寬稍游心胸中便覺廣大宏朗人欲路上甚窄纔寄迹眼前俱是荊棘泥塗

一苦一樂相磨練練極而成福者其福始久一疑一信相參勘勘極而成知者其知始真

心不可不虛虛則義理來居心不可不實實則物欲不入

地之穢者多生物水之清者常無魚故君子當存含垢納污之量不可持好潔獨行之操

泛駕之馬可就馳驅躍冶之金終歸型範只一優游不振便終身無個進步白沙云為人多病未足羞一生無病是吾憂真確論也

人只一念貪私便銷剛為柔塞智為昏變恩為慘染潔為汚壞了一生人品故古人以不貪為寶所以度越一世

耳目見聞為外賊情欲意識為內賊只是主人翁惺惺不昧獨坐中堂賊便化為家人矣

圖未就之功不如保已成之業悔既往之失不如防將来之非

氣象要高曠而不可踈狂心思要縝密而不可瑣屑趣味要冲淡而不可偏枯操守要嚴明而不可激烈

風来踈竹風過而竹不留聲雁度寒潭雁去而潭不留影故君子事来而心始現事去而心隨空

清能有容仁能善斷明不傷察直不過矯是謂
蜜餞不甜海味不醎纔是懿德
貧家净掃地貧女净梳頭景色雖不艶麗氣度
自是風雅士君子一當窮愁寥落奈何輒自
廢弛哉
閑中不放過忙處有受用靜中不落空動處有
受用暗中不欺隱明處有受用
念頭起處纔覺向欲路上去便挽從理路上来

一起便覺一覺便轉此是轉禍爲福起死回生的關頭切莫輕易放過

靜中念慮澄徹見心之真體閒中氣象從容識心之真機淡中意趣冲夷得心之真味觀心證道無如此三者

靜中靜非真靜動處靜得來纔是性天之真境樂處樂非真樂苦中樂得來纔見心體之真機

舍巳毋處其疑處其疑即所舍之志多愧矣施
人毋責其報責其報併所舍之心俱非矣
天薄我以福吾厚吾德以迓之天勞我以形吾
逸吾心以補之天阨我以遇吾亨吾道以通
之天且柰我何哉
貞士無心徼福天即就無心處牖其衷憸人著
意避禍天即就着意中奪其魄可見天之機
權最神〻〻之智巧何益

聲妓晚景從良一世之胭花無碍貞婦白頭失守半生之清苦俱非語云看人只看後半截真名言也

平民肯種德施惠便是無位的公相士夫徒貪權市寵竟成有爵的乞人

問祖宗之德澤吾身所享者是當念其積累之難問子孫之福祉吾身所貽者是要思其傾覆之易

君子而詐善無異小人之肆惡君子而改節不
及小人之自新
家人有過不宜暴揚不宜輕棄此事難言借他
事隱諷之今日不悟俟來日再警之如春風
解凍如和氣消氷纔是家庭的型範
此心常看得圓滿天下自無缺陷之世界此心
常放得寬平天下自無險側之人情
澹泊之士必為濃艷者所疑檢飭之人多為放

肆者所忌君子處此固不可少變其操履亦
不可太露其鋒芒

居逆境中周身皆鍼砭藥石砥節礪行而不覺
處順境內滿前盡兵刃戈矛銷膏靡骨而不
知

生長富貴叢中的嗜慾如猛火權勢似烈焰若
不帶些清冷氣味其火焰不至焚人必將自
爍矣

人心一真便霜可飛城可隕金石可貫若僞妄之人形骸徒具真宰已亡對人則面目可憎獨居則形影自媿

文章做到極處無有他奇只是恰好人品做到極處無有他異只是本然

以幻迹言無論功名富貴即肢體亦屬委形以真境言無論父母兄弟即萬物皆吾一體人能看得破認得真纔可任天下之負擔亦可

脫世間之韁鎖

爽口之味皆爛腸腐骨之藥五分便無殃快心之事悉敗身喪德之媒五分便無悔

不責人小過不發人陰私不念人舊惡三者可以養德亦可以遠害

士君子持身不可輕輕則物能撓我而無悠閒鎮定之趣用意不可重重則我為物泥而無瀟灑活潑之機

天地有萬古此身不再得人生只百年此日最易過幸生其間者不可不知有生之樂亦不可不懷虛生之憂

怨因德彰故使人德我不若德怨之兩忘仇因恩立故使人知恩不若恩仇之俱泯

老來疾病都是壯時招的衰後罪孽都是盛時作的故持盈履滿君子尤兢兢焉

市私恩不如扶公議結新知不如敦舊好立榮

名不如種隱德尚奇節不如謹庸行

公平正論不可犯手一犯則貽羞萬世權門私竇不可著脚一著則點污終身

曲意而使人喜不若直躬而使人忌無善而致人譽不若無惡而致人毀

處父兄骨肉之變宜從容不宜激烈遇朋友交遊之失宜剴切不宜優游

小處不滲漏暗中不欺隱末路不怠荒纔是個

真正英雄

千金難結一時之歡一飯竟致終身之感蓋愛重反為仇薄極翻成喜也

藏巧於拙用晦而明寓清於濁以屈為伸真涉世之一壺藏身之三窟也

衰颯的景象就在盛滿中發生的機緘即在零落內故君子居安宜操一心以慮患處變當堅百忍以圖成

驚奇喜異者無遠大之識苦節獨行者非恒久之操

當怒火慾水正騰沸處明明知得又明明犯着知的是誰犯的又是誰此處能猛然轉念邪魔便為真君矣

毋偏信而為奸所欺毋自任而為氣所使毋以己之長而形人之短毋因己之拙而忌人之能

人之短處要曲為彌縫如暴而揚之是以短攻短人有頑的要善為化誨如忿而嫉之是以頑濟頑

遇沉〻不語之士且莫輸心見悻〻自好之人應須防〻

念頭昏散處要知提醒念頭喫緊時要知放下不然恐去昏〻之病又来憧〻之擾矣

霽日青天倏变為迅雷震電疾風怒雨倏轉為

朗月晴空氣機何常一毫凝滯太虛何常一毫障塞人心之體亦當如是

勝私制欲之功有曰識不早力不易者有曰識得破忍不過者蓋識是一顆照魔的明珠力是一把斬魔的慧劍兩不可少也

覺人之詐不形於言受人之侮不動於色此中有無窮意味亦有無窮受用

橫逆困窮是煅煉豪傑的一副鑪錘能受其煅

煉則身心交益不受其煆煉則身心交損

吾身一小天地也使喜怒不愆好惡有則便是爕理的功夫天地一大父母也使民無怨咨物無氛疹亦是敦睦的氣象

害人之心不可有防人之心不可無此戒踈於慮也寧受人之欺毋逆人之詐此警傷於察也二語並存精明而渾厚矣

毋因羣疑而阻獨見毋任己意而廢人言毋私

小惠而傷〻大躰毋借公論以快私情

善人未能急親不宜預揚恐來讒譖之奸惡人未能輕去不宜先發恐招媒蘖之禍

青天白日的節義自暗室屋漏中培來旋乾轉坤的經綸自臨深履薄處操出

父慈子孝兄友弟恭縱做到極處俱是合當如此着不得一毫感激的念頭如施者任德受者懷恩便是路人便成市道矣

有妍必有醜為之對我不誇妍誰能醜我有潔必有汚為之仇我不好潔誰能汚我

炎涼之態富貴更甚於貧賤妬忌之心骨肉尤狠於外人此處若不當以冷腸御以平氣鮮不日坐煩惱障中矣

功過不容少混混則人懷惰隳之心恩仇不可太明明則人起携貳之志

爵位不宜太盛太盛則危能事不宜盡畢盡畢

則衰行誼不宜過高過高則謗興而毀来

悪忌陰善忌陽故悪之顯者禍淺而隱者禍深

善之顯者功小而隱者功大

德者才之主才者德之奴有才無德如家無主。

而奴用事矣幾何不魍魎而猖狂

鋤奸杜倖要放他一條去路若使之一無所容

譬如塞鼠穴者一切去路都塞盡則一切好

物俱咬破矣

當與人同過不當與人同功同功則相忌可與人共患難不可與人共安樂共安樂則相仇

士君子貧不能濟物者遇人痴迷處出一言提醒之遇人急難處出一言解救之亦是無量功德

饑則附飽則颺燠則趨寒則棄人情通患也君子宜當淨拭冷眼慎勿輕動剛腸

德隨量進量由識長故欲厚其德不可不弘其

量欲私予其量不可不大其識

一燈熒然萬籟無聲此吾人初入宴寂時也曉夢初醒群動未起此吾人初出混沌處也乘此而一念廻光烱然返照始知耳目口鼻皆桎梏而情欲嗜好悉機械矣

反己者觸事皆成藥石尤人者動念即是戈矛一以闢衆善之路一以濬諸惡之源相去霄壤矣

事業文章隨身銷毀而精神萬古如新功名富貴逐世轉移而氣節千載一日君子信不當以彼易此也

魚網之設鴻則罹其中螳螂之貪雀又乘其後機裡藏機變外生變智巧何足恃哉

作人無點真懇念頭便成個花子事事皆虛淡世無段圓活機趣便是個木人處處有碍

水不波則自定鑑不翳則自明故心無可清去

其混之者而清自現樂不必尋太甚若之着而樂自存

有一念而犯鬼神之禁一言而傷天地之和一事而釀子孫之禍者最宜切戒

事有急之不白者寛之或自明毋躁急以速其忿人有操之不從者縱之或自化毋操切以益其頑

節義傲青雲文章高白雪若不以德性陶鎔之

終為血氣之私技能之末

謝事當謝於正盛之時居身宜居於獨後之地

謹德須謹於至微之事施恩務施於不報之人

交市人不如友山翁謁朱門不如親白屋聽街談巷語不如聞樵歌牧詠談今人失德過舉不如述古人嘉言懿行

德者事業之基未有基不固而棟宇堅久者心

者後裔之根未有根不植而枝葉榮茂者

前人云拋却自家無盡藏沿門持鉢效貧兒又云暴富貧兒休說夢誰家竈裡火無烟一箴自昧所有一箴勿誇所有可為學問切戒

道是一件公衆物事當隨人而接引學是一個尋常家飯當隨事而警惕

信人者人未必盡誠已則獨誠矣疑人者人必皆詐已則先詐矣

念頭寬厚的如春風煦育萬物遭之而生念頭忌刻的如朔雪陰凝萬物遭之而死

為善不見其益如草裏東瓜自應暗長為惡不見其損如庭前春雪當必潛消

遇故舊之交意氣要愈新處隱微之事心迹宜愈顯待衰朽之人恩禮當愈隆

勤者敏於德義而世人借勤以濟其貪儉者淡於貨利而世人假儉以飾其吝君子持身之

符反為小人營私之具矣惜哉

憑意興作為者隨作則隨止豈是不退之輪從情識解悟者有悟則有迷終非常明之燈

人之過誤宜恕而在巳則不可恕巳之困辱當忍而在人則不可忍

能脫俗便是竒作意尚竒者不為竒而為異不合汚便是清絶俗求清者不為清而為激

恩宜自淡而濃先濃後淡者人忘其惠威宜自

嚴而寬先寬後嚴者人怨其酷

心虛則性現不息心而求見性如撥波覓月意淨則心清不了意而求明心如索鏡增塵

我貴而人奉之奉此峩冠大帶也我賤而人侮之侮此布衣草履也然則原非奉我我胡為喜原非侮我我胡為怒

為鼠常留飯憐蛾不點燈古人此等念頭是吾人一點生生之機無此便所謂土木形骸而

已

心體便是天體一念之喜景星慶雲一念之怒震雷暴雨一念之慈和風甘露一念之嚴烈日秋霜何者少得只要隨起隨滅廓然無礙便與太虛同體

無事時心易昏冥宜寂而照以惺有事時心易奔逸宜惺而主以寂

議事者身在事外宜悉利害之情任事者身居

事中當忘利害之慮

士君子處權門要路操履要嚴明心氣要和易毋少随而近腥羶之黨亦毋過激而犯蜂蠆之毒

標節義者必以節義受謗榜道學者常因道學招尤故君子不近惡事亦不立善名只渾然和氣纔是居身之珍

遇欺詐的人以誠心感動之遇暴戾的人以和

氣薰蒸之過傾邪私曲的人以名義氣節激礪之天下無不入我陶冶中矣

一念慈祥可以醞釀兩間和氣寸心潔白可以昭垂百代清芬

陰謀怪習異行奇能俱是涉世的禍胎只一個庸德庸行便可以完混沌而召和平

語云登山耐側路踏雪耐危橋一耐字極有意味如傾險之人情坎坷之世道若不得一耐

字撐持過去幾何不墜入榛莽坑塹耶

誇逞功業炫燿文章皆是靠外物做人不知心體瑩然本來不失即無寸功隻字亦自有堂〻正〻做人處

忙裏要偷閒須先向閒時討個欛柄鬧中要取靜須先從靜處立個主宰不然未有不因境而遷隨事而靡者

不昧己心不盡人情不竭物力三者可以為天

地立心為生民立命為子孫造福

居官有二語曰惟公則生明惟廉則生威居家有二語曰惟恕則情平惟儉則用足

處富貴之地要知貧賤的痛癢當少壯之時須念衰老的辛酸

持身不可太皎潔一切污辱垢穢要茹納得與人不可太分明一切善惡賢愚要包容得

休與小人仇讐小人自有對頭休向君子諂媚

君子原無私惠

縱欲之病可醫而執理之病難醫事物之障可除而義理之障難除

磨礪當如百煉之金急就者非邃養施為宜似千鈞之弩輕發者無宏功

寧為小人所忌毀毋為小人所媚悅寧為君子所責備毋為君子所包容

好利者逸出於道義之外其害顯而淺好名者

寘入於道義之中其害隱而深

受人之恩雖深不報怨則淺亦報之聞人之惡雖隱不疑善則顯亦疑之此刻之極薄之尤也宜切戒之

純夫野士如寸雲蔽日不久自明媚于阿人似隙風侵肌不覺其損

山之高峻處無木而谿谷廻環則草木叢生水之湍急處無魚而淵潭停蓄則魚鱉聚集此

高絕之行偏急之衷君子重有戒焉

建功立業者多虛圓之士僨事失機者必執拗之人

處世不宜與俗同亦不宜與俗異作事不宜令人厭亦不宜令人喜

日既暮而猶烟霞絢爛歲將晚而更橙橘芳馨故末路晚年君子更宜精神百倍

鷹立如睡虎行似病正是他攫人噬人手段處

故君子要聰明不露才華不逞纔有肩鴻任鉅的力量

儉美德也過則為慳吝為鄙嗇反傷雅道讓懿行也過則為足恭為曲謹多出機心

毋憂拂意毋喜快心毋恃久安毋憚初難

飲宴之樂多不是個好人家聲華之習勝不是個好士子名位之念重不是個好臣工

世人以心肯處為樂却被樂心引在苦處達士

以心拂處爲樂終爲苦心換得樂來

居盈滿者如水之將溢未溢切忌再加一滴處

危急者如木之將折未折切忌再加一搦

冷眼觀人冷耳聽語冷情當感冷心思理

仁人心地寬舒便福厚而慶長事々成個寬舒

氣象鄙夫念頭迫促便祿薄而澤短事々得

個迫促規模

聞惡不可就惡恐爲讒夫洩怒聞善不可急親

恐引奸人進身

性燥心粗者一事無成心和氣平者百福自集

用人不宜刻々則思効者去交友不宜濫々則貢諛者来

風斜雨急處要立得脚定花濃柳艶處要著得眼高路危徑險處要回得頭早

節義之人濟以和衷纔不啟忿爭之路功名之士承以謙德方不開嫉妒之門

士大夫居官不可竿牘無節要使人難見以杜倖端居鄉不可崖岸太高要使人易見以敦舊好

大人不可不畏〻大人則無放逸之心小民亦不可不畏〻小民則無豪橫之名

事稍拂逆便思不如我的人則怨尤自消心稍怠荒便思勝似我的人則精神自奮

不可乘喜而輕諾不可因醉而生嗔不可乘快

而多事未可因循而無終

善讀書者要讀到手舞足蹈處方不落筌蹄善
觀物者要觀到心融神洽時方不泥迹象

天賢一人以誨衆人之愚而要反逞所長以形
人之短天富一人以濟衆人之困而要反挾
所有以凌人之貧真天之戮民哉

聖人何思何慮愚人不識不知可與論學亦可
與建功唯中才的人多一番思慮知識便多

一番億度猜疑事又難與下手

口乃心之門守口不密洩盡真機意乃心之足

防意不嚴走盡邪蹊

責人者原無過於有過之中則情平責已者求

有過於無過之內則德進

子弟者大人之胚胎秀才者士夫之胚胎此時

若火力不到陶鑄不純他日涉世立朝終難

成個令器

君子處患難而不憂當宴遊而惕慮遇權豪而不懼對惸獨而驚心

桃李雖艷何如松蒼栢翠之堅貞梨杏雖甘何如橙黃橘綠之馨冽信乎濃夭不及淡久早秀不如晚成也

菜根譚後集

還初道人洪自誠著
覺迷居士汪乾初校

譚山林之樂者未必真得山林之趣厭名利之譚者未必盡忘名利之情

釣水逸事也尚持生殺之柄奕棋清戲也且動戰争之心可見喜事不如省事之爲適多能不若無能之全真

鶯花茂而山濃谷艷總是乾坤之幻境水木落而石瘦崖枯纔見天地之真吾

歲月本長而忙者自促天地本寬而鄙者自隘

風花雪月本閒而勞攘者自冗

得趣不在多盆池拳石間烟霞具足會景不在遠蓬窗竹屋下風月自賒

聽靜夜之鐘聲喚醒夢中之夢觀澄潭之月影窺見身外之身

鳥語蟲聲總是傳心之訣花英草色無非見道之文學者要天機清徹胸次玲瓏觸物皆有會心處

人解讀有字書不解讀無字書知彈有絃琴不知彈無絃琴以迹用不以神用何以得琴書之趣

心無物欲即是秋空霽海座有琴書便成石室丹丘

賓朋雲集劇飲淋漓樂矣俄而漏盡燭殘香銷
茗冷不覺反成嘔咽令人索然無味天下事
率類此人奈何不早回頭也

會得個中趣五湖之烟月盡入寸裏破得眼前
機千古之英雄盡歸掌握

山河大地已屬微塵而況塵中之塵血肉身軀
且歸泡影而況影外之影非上上智無了了
心

石火光中爭長競短幾何光陰蝸牛角上較雌
論雄許大世界
寒燈無焰敝裘無溫總是播弄光景身如槁木
心似死灰不免墮落頑空
人肯當下休便當下了若要尋個歇處則婚嫁
雖完事亦不少僧道雖好心亦不了前人云
如今休去便休去若覓了時無了時見之卓
矣

從冷視熱然後知熱處之奔馳無益從冗入閒
然後覺閒中之滋味最長

有浮雲富貴之風而不必岩棲穴處無膏肓泉
石之癖而常自醉酒耽詩競逐聽人而不嫌
盡醉恬淡適己而不誇獨醒此釋氏所謂不
為法纏不為空纏身心兩自在者

延促由於一念寬窄係之寸心故機閒者一日
遙於千古意廣者斗室寬若兩間

損之又損栽花種竹儘交還烏有先生忘無可
忘焚香煮茗總不問白衣童子
都來眼前事知足者仙境不知足者凡境總出
世上因善用者生機不善用者殺機
趨炎附勢之禍甚慘亦甚速棲恬守逸之味最
淡亦最長
松澗邊携杖獨行立處雲生破衲竹窗下枕書
高卧覺時月浸寒氊

色慾火熾而一念及病時便興似寒灰名利飴甘而一想到死地便味如嚼蠟故人常憂死慮病亦可消幻業而長道心

爭先的徑路窄退後一步自寬平一步濃艷的滋味短清淡一分自悠長一分

忙處不亂性須閒處心神養得清死時不動心須生時事物看得破

隱逸林中無榮辱道義路上無炎涼

熱不必除而除此熱惱身常在清涼臺上窮不可遣而遣此窮愁心常居安樂窩中

進步處便思退步庶免觸藩之禍着手時先圖放手纔脫騎虎之危

貪得者分金恨不得玉封公怨不受侯權豪自甘乞丐知足者藜羹旨於膏粱布袍煖於狐貉編民不讓王公

矜名不若逃名趣練事何如省事閒

嗜寂者觀白雲幽石而通玄趨榮者見清歌妙舞而忘倦唯自得之士無喧寂無榮枯無往非自適之天

孤雲出岫去留一無所係朗鏡懸空靜躁兩不相干

悠長之趣不得於醲釅而得於啜菽飲水惆悵之懷不生於枯寂而生於品竹調絲固知濃處味常短淡中趣獨真也

禪宗曰饑来喫飯倦来眠詩旨曰眼前景致口頭語蓋極高寓於極平至難出於至易有意者反遠無心者自近也

水流而境無聲得處喧見寂之趣山高而雲不碍悟出有入無之機

山林是勝地一營戀便成市朝書畫是雅事一貪痴便成商賈蓋心無染著欲界是仙都心有係戀樂境成苦海矣

時當喧襍則平日所記憶者皆漫然忘去境在
清寧則夙昔所遺忘者又恍爾現前可見靜
躁稍分昏明頓異也

蘆花被下卧雪眠雲保全得一窩夜氣竹葉杯
中吟風弄月躲離了萬丈紅塵

袞冕行中着一藜杖的山人便增一段高風漁
樵路上着一袞衣的朝士轉添許多俗氣固
知濃不勝淡俗不如雅也

出世之道即在涉世中不必絕人以逃世了心之功即在盡心內不必絕欲以灰心

此身常放在閒處榮辱得失誰能差遣我此心常安在靜中是非利害誰能瞞昧我

竹籬下忽聞犬吠雞鳴恍似雲中世界芸窗中雅聽蟬吟鴉噪方知靜裡乾坤

我不希榮何憂乎利祿之香餌我不競進何畏乎仕宦之危機

徜徉於山林泉石之間而塵心漸息夷猶於詩書圖畫之内而俗氣潛消故君子雖不玩物喪志亦常借境調心

春日氣象繁華令人心神駘蕩不若秋日雲白風清蘭芳桂馥水天一色上下空明使人神骨俱清也

一字不識而有詩意者得詩家真趣一偈不參而有禪味者悟禪教玄機

機重的弓影疑為蛇蝎寢石視為伏虎此中渾是殺氣念息的石虎可作海鷗蛙聲可當鼓吹觸處俱見真機

身如不繫之舟一任流行坎止心似既灰之木何妨刀割香塗

人情聽鶯啼則喜聞蛙鳴則厭見花則思培之遇草則欲去之俱是以形氣用事若以性天視之何者非自鳴其天機非自暢其生意也

髮落齒踈任幻形之彫謝鳥吟花笑識自性之真如

欲其中者波沸寒潭山林不見蕭寂虛其中者涼生酷暑朝市不知其喧

多藏者厚亡故知富不如貧之無慮高步者疾顛故知貴不如賤之常安

讀易曉窗丹砂研松間之露譚經午案寶篆煮竹下之風

花居盆內終乏生機鳥入籠中便減天趣不若山間花鳥錯襍成文翺翔自若自是悠然會心

世人只緣認得我字太真故多種〻嗜好種〻煩惱前人云不復知有我安知物為貴又云知身不是我煩惱更何侵真破的之言也

自老視少可以消奔馳角逐之心自瘁視榮可以絕紛華靡麗之念

人情毋態倏忽萬端不宜認得太真堯夫云昔日所云我而今却是伊不知今日我又屬後來誰人常作是觀便可解却胸中罥矣

熱鬧中着一冷眼便省許多苦心思冷落處存一熱心便得許多真趣味

有一樂境界就有一不樂的相對待有一好光景就有一不好的相乘除只是尋常家飯素位風光纔是個安樂的窩巢

簾櫳高敞看青山綠水吞吐雲烟識乾坤之自在竹樹扶疎任乳燕鳴鳩送迎時序知物我之兩忘

知成之必敗則求成之心不必太堅知生之必死則保生之道不必過勞

古德云竹影掃階塵不動月輪穿沼水無痕吾儒云水流任急境常靜花落雖頻意自閒人常持此意以應事接物身心何等自在

林間松韻石上泉聲靜裡聽来識天地自然鳴佩草際烟光水心雲影閑中觀去見乾坤最上文章

眼看西晋之荊榛猶矜白刄身属北邙之狐兎尚惜黃金語云猛獸易伏人心難降谿壑易塡人心難滿信㦲

心地上無風濤隨在皆青山綠樹性天中有化育觸處見魚躍鳶飛

峩冠大帶之士一旦睹輕蓑小笠飄飄然逸也未必不動其咨嗟長違廣席之豪一旦遇疎簾淨几悠悠焉靜也未必不增其綣戀人奈何驅以火牛誘以風馬而不思自適其性哉

魚得水逝而相忘乎水鳥乘風飛而不知有風識此可以超物累可以樂天機

狐眠敗砌兎走荒臺盡是當年歌舞之地露冷黃花烟迷衰草悉屬舊時爭戰之塲盛衰何

常強弱安在念此令人心灰

寵辱不驚閒看庭前花開花落去留無意漫隨天外雲卷雲舒

晴空朗月何天不可翱翔而飛蛾獨投夜燭清泉綠卉何物不可飲啄而鴟鴞偏嗜腐鼠噫世之不為飛蛾鴟鴞者幾何人哉

纔就筏便思舍筏方是無事道人若騎驢又復覓驢終為不了禪師

權貴龍驤英雄虎戰以冷眼視之如蟻聚羶如蠅競血是非蜂起得失蝟興以冷情當之如冶化金如湯消雪

羈鎖於物欲覺吾生之可哀夷猶於性真覺吾生之可樂知其可哀則塵情立破知其可樂則聖境自臻

胸中既無半點物欲已如雪消爐焰冰消日眼前自有一段空明時見月在青天影在波

詩思在灞陵橋上微吟就林岫便已浩然野興在鏡湖曲邊獨往時山川自相映發

伏久者飛必高開先者謝獨早知此可以免蹭蹬之憂可以消躁急之念

樹木至歸根而後知華蕚枝葉之徒榮人事至蓋棺而後知子女玉帛之無益

真空不空執相非真破相亦非真問世尊如何發付在世出世狥欲是苦絶欲亦是苦聽吾。

儕善自修持

烈士讓千乘貪夫爭一文人品星淵也而好名不殊好利天子營家國乞人號饔飧位分霄壤也而焦思何異焦聲

飽諳世味一任覆雨翻雲總慵開眼會盡人情隨教呼牛喚馬只是點頭

今人專求無念而念終不可無只是前念不滯後念不迎但將現在的隨緣打發得去自然

漸又入無

意所偶會便成佳境物出天然纔見真機若加一分調停布置趣味便減矣白氏云意隨無事適風逐自然清有味哉其言之也

性天澄徹即饑飡渴飲無非康濟身心心地沉迷縱譚禪演偈總是播弄精魂

人心有個真境非絲非竹而自恬愉不烟不茗而自清芬須念淨境空慮忘形釋纔得以游

衍其中

金自鑛出玉從石生非幻無以求真道得酒中仙遇花裡雖雅不能離俗

天地中萬物人倫中萬情世界中萬事以俗眼觀紛紛各異以道眼觀種種是常何煩分別何用取捨

神酣布被窩中得天地冲和之氣味足藜羹飯後識人生澹泊之真

纏脫只在自心 又了則屠肆糟𪏆居然淨土不然縱一琴一鶴一花一卉嗜好雖清魔障終在語云能休塵境為真境未了僧家是俗家

信夫

斗室中萬慮都捐說甚畫棟飛雲珠簾捲雨三杯後一真自得唯知素琴橫月短笛吟風

萬籟寂寥中忽聞一鳥弄聲便喚起許多幽趣萬卉摧剝後忽見一枝擢秀便觸動無限生

機可見性天未常枯槁機神最宜觸發
白氏云不如放身心冥然任大造晁氏云不如
收身心凝然歸寂定放者流為猖狂收者入
於枯寂唯善操身心的欛柄在手收放自如
當雪夜月天心境便爾澄徹遇春風和氣意界
亦自冲融造化人心混合無間
文以拙進道以拙成一拙字有無限意味如桃
源犬吠桑間鷄鳴何等淳龐至於寒潭之月

古木之鴉工巧中便覺有衰颯氣象矣

以我轉物者得固不喜失亦不憂大地盡屬逍遥以物役我者逆固生憎順亦生愛一毛便生纏縛

理寂則事寂遣事執理者似去影留形心空則境空去境存心者如聚羶却蚋

幽人清事總在自適故酒以不勸為歡棋以不爭為勝笛以無腔為適琴以無絃為高會以

不期約為真率客以不迎夷若一奉
文泥迹便落塵世苦海矣

試思未生之前有何象貌又思既死之後作何
景色則萬念灰冷一性寂然自可超物外而
遊像先

遇病而後思强之為寶處亂而後思平之為福
非蚤智也倖福而先知其為禍之本貪生而
先知其為死之因其卓見乎

優人傅粉調硃效研醜於毫端俄而歌殘場罷
妍醜何存奕者爭先競後較雌雄於着子俄
而局盡子收雌雄安在

風花之瀟洒雪月之空清唯靜者爲之主水木
之榮枯竹石之消長獨閒者操其權

田父野叟語以黃鷄白酒則欣然喜問以鼎養
則不知語以縕袍裋褐則油然樂問以袞服
則不識其天全故其欲淡此是人生第一個

境界

心無其心何有於觀釋氏曰觀心者重增其障物本一物何待於齊莊生曰齊物者自剖其同

笙歌正濃處便自拂衣長往羡達人撒手懸崖更漏已殘時猶然夜行不休咲俗士沉身苦海

把握未定宜絕迹塵囂使此心不見可欲而不

亂以澄吾靜躰操持既堅又當混迹風塵使此心見可欲而亦不亂以養吾圓機

喜寂厭喧者往又避人以求靜不知意在無人便成我相心着於靜便是動根如何到得人我一視動靜兩忘的境界

山居胸次清洒觸物皆有佳思見孤雲野鶴而起超絕之想遇石澗流泉而動澡雪之思撫老檜寒梅而勁節挺立侶沙鷗麋鹿而機心

頓忘若一走入塵寰無論物不相關即此身亦屬贅旒矣

興逐時來芳草中撒履閑行野鳥忘機時作伴景與心會落花下披襟兀坐白雲無語漫相留

人生福境禍區皆念想造成故釋氏云利欲熾然即是火坑貪愛沉溺便為苦海一念清淨烈焰成池一念警覺船登彼岸念頭稍異境

界頭殊可不慎哉
繩鋸木断水滴石穿學道者須加力索水到渠成瓜熟蒂落得道者一任天機
機息時便有月到風來不必苦海人世心遠處自然車塵馬跡何須痼疾丘山
草木纔零落便露萌穎於根底時序雖凝寒終回陽氣於飛灰肅殺之中生生之意常為之主即此可以見天地之心

雨餘觀山色景象更覺新妍夜靜聽鐘聲音響尤為清越

登高使人心曠臨流使人意遠讀書於雨雪之夜使人神清舒嘯於丘阜之巔使人興邁

心曠則萬鍾如瓦缶心隘則一髮似車輪

無風月花柳不成造化無情欲嗜好不成心躰只以我轉物不以物役我則嗜慾莫非天機塵情即是理境矣

就一身了一身者方能以萬物付萬物還天下於天下者方能出世間於世間

人生太閒則別念竊生太忙則真性不現故士君子不可不抱身心之憂亦不可不躭風月之趣

人心多從動處失真若一念不生澄然靜坐雲興而悠然共逝雨滴而冷然俱清鳥啼而欣然有會花落而瀟然自得何地非真境何物

無真機

子生而母危鏹積而盜窺何喜非憂也貧可以節用病可以保身何憂非喜也故達人當順逆一視而欣戚兩忘

耳根似颷谷投響過而不留則是非俱謝心境如月池浸色空而不着則物我兩忘

世人為榮利纏縛動曰塵世苦海不知雲白山青川行石立花迎鳥咲谷答樵謳世亦不塵

海亦不若德自慶若其心爾

花看半開酒飲微醺此中大有佳趣若至爛熳酕醄便成惡境矣履盈滿者宜思之

山看不受世間濯溉野禽不受世間豢養其味皆香而且冽吾人能不為世法所點染其臭味不迥然別乎

栽花種竹玩鶴觀魚亦要有段自得處若徒留連光景玩弄物華亦吾儒之口耳釋氏之頑

空而已有何佳趣

山林之士清苦而逸趣自饒農野之夫鄙略而天真渾具若一失身市井駔儈不若轉死溝壑神骨猶清

非分之福無故之獲非造物之釣餌即人世之機阱此處著眼不高鮮不墮彼術中矣

人生原是一傀儡只要根蒂在手一線不亂卷舒自由行止在我一毫不受他人提掇便超

出此塲中矣

一事起則一害生故天下常以無事為福讀前人詩云勸君莫話封侯事一將功成萬骨枯又云天下常令萬事平匣中不惜千年死雖有雄心猛氣不覺化為氷霰矣

淫奔之婦矯而為尼熱中之人激而入道清淨之門常為婬邪之淵藪也如此

波浪兼天舟中不知懼而舟外者寒心猖狂罵

座席上不如聲高席外者咋舌故君子身鑑

在事中心要超事外也

人生減省一分便超脫一分如交遊減便免紛擾言語減便寡愆思慮減則精神不耗聰明減則混沌可完彼不求日減而求日增者真桎梏此生哉

天運之寒暑易避人世之炎凉難除人世之炎凉易除吾心之氷炭難去又得此中之氷炭

則滿腔皆和氣自隨地有春風矣

茶不求精而壺亦不燥酒不求洌而罇亦不空素琴無絃而常調短笛無腔而自適縱難超越羲皇亦可匹儔嵇阮

釋氏隨緣吾儒素位四字是渡海的浮囊蓋世路茫〻一念求全則萬緒紛起隨寓而安則無入不得矣

童子心虛而雉馴海翁機息而鷗下唯藏機挾

詐之人神形兩相猜疑肝胆自為胡越豈惟物不能動抑且身自為仇

草木之芳菲魚鳥之飛躍烟雲風月之迭宕而光霽皆吾性的生機若被塵勞羈鎖物欲翳障觸目不見一點趣味吾性亦索然槁矣

世態有炎涼而我無嗔喜世味有濃淡而我無欣厭一毫不落世情窠臼便是一在世出世法也

寧爲璞玉毋爲圭璋寧爲素絲毋爲黃裳凡事不受人益些心便與天遊

人心一有粘帶便鴻毛重若泰山唯因物付物洒然自得則堯舜遜讓不過三杯酒湯武征誅真是一局棋矣

奔走風塵者心冗意迫百年恍若一瞬棲遲泉石者念息機閑一日真如小年